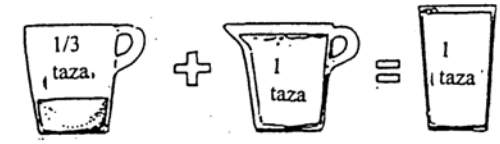
Leche de Polvo Sin Grasa

Leche sin grasa en polvo es una comida de comodidad. Use la en lugar de leche liquida para tomar, cocinar, y hornear. Leche en polvo es nutritiva. Es baja en calorias, grasa y colesterol. Tambien es una excelente fuente de proteina, calcio, vitaminas y minerales.

Como Preparar Leche de Polvo Sin Grasa:



Leche de Polvo Sin Grasa — Agua — Leche

1/3 taza leche de polvo sin grasa + 1 taza de agua = 1 taza de leche descremada
2/3 taza leche de polvo sin grasa + 2 tazas de agua = 2 tazas de leche descremada
1 1/3 tazas de leche de polvo sin grasa + 4 tazas de agua = 4 tazas de leche descremada

√ Refrigere la mezcla bien antes de servir para mejorar el sabor.

√ Agregue unas cuantas gotas de vainilla a cada cuarto de leche. Le ayudara a su familia a imponerse al diferente sabor. Tambien puede mezclar la leche en polvo ya preparada con leche entera liquida. Poco a poco desminuya la cantida de leche entera hasta que su familia se imponga al sabor de la leche en polvo.

√ Guarde la leche en polvo sin grasa en un recipiente con tapa ajustada y en un lugar fresco, y seco. Puede guardala por varios meses.

√ Refrigere la leche en polvo sin grasa despues de que la mezcla con agua. Puede guardala en el refrigerador por 5 dias.

√ Recuerde que la leche en polvo sin grasa reconstituida puede usarse en lugar de la leche liquida para cocinar.

Para nutrición extra agregue leche en polvo sin grasa a:

Carne Molina	½ a 3/4 taza de leche en polvo a cada libra en cualquier receta
Pescado ó Pollo	1/3 taza de leche en polvo sin grasa a 1 taza de harina ó otros ingredientes secos que use para cubrír carne.
Cereal Cocinado	Mezcle cantidades iguales de leche en polvo y cereal antes de cocinar.
Vegetales Machacados	Agregue 1/3 taza de leche en polvo sin grasa a cada 2 tazas de vegetales machacados. Use leche liquida para darle la textura correcta.
Salsas, Salsa de carne, Sopas, Natillas	Agregue 1/4 taza de leche en polvo sin grasa a cada taza de leche liquida en la receta ó ½ taza de leche en polvo sin grasa a cada taza de agua ó caldo.
Jugos	Mezcle 1 cucharada de leche en polvo sin grasa a cada taza de jugo.
Leche Liquida	Agregue 3 cucharadas de leche en polvo sin grasa a cada taza de leche liquida
Productos Horneados	Pasteles: 1/4 taza de leche en polvo sin grasa puede agregarse a cada 2 tazas de harina. Panes: 1/3 taza de leche en polvo sin grasa puede agregarse a cada 3 tazas de harina. Gallentas: ½ taza de leche en polvo sin grasa puede agregarse a cada 3 tazas de harina. **Los Productos se haran dorados mas pronto cuando agregue la leche en polvo sin grasa.**

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274

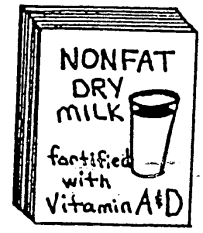
Recetas

Mezcla de Cocoa Instantánea

4 tazas de leche en polvo sin grasa
1 taza de azúcar
3/4 taza de cocoa sin azúcar
1/4 cucharada de sal (opcional)

Mezcle la leche, azúcar, cocoa, y sal juntos. Pongalo en un recipiente con tapa segura y guardelo en un lugar fresco. Para preparar una taza de chocolate caliente: Mida 1/4 taza de cocoa instantánea en una taza para café ó en un tazón. Llene la taza con agua caliente y revuelva.

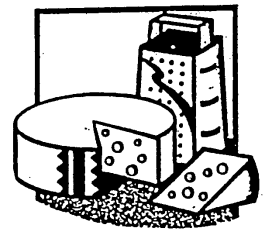
Sopa cremosa de papa



10 tazas de agua
3 ½ tazas de leche en polvo sin grasa
3 tazas de vegetales (zanahorias, apio, cebolla, o cualquier sobras de vegetales)
Una pizca de pimienta, nuez moscada, perejil, sal de ajo.
3 cubitos de carne de res concentrada
3 ½ papa instantánea

Mezcle la agua y leche en polvo en una olla grande. Caliente a fuego lento. Disuelva los cubitos de carne en la leche. Revuelva la papa. Agregue los vegetales y condimentos. Cocine a fuego lento por 20 minutos, revuelva ocasionalmente. Sirve de 8 a 10.

Macarrones con Queso en un sarten



2 tazas de macarrones sin cocinar
Sal y pimienta al gusto
1 taza de queso cortado en cubitos
2/3 taza de leche en polvo sin grasa
½ taza de agua

Cocine los macarrones según las instrucciones en el paquete. Escurrir y pongalo a un lado. Mezcle la agua y leche en polvo sin grasa en una olla. Agregue queso. Cocine a fuego lento, revuelvalo con cuidado hasta que el queso se derrita. Agregue los condimentos. Agregue los macarrones cocinados a la salsa de queso. Sirve de 4 a 6 personas.

Pudín de Arroz

1 taza de leche en polvo sin grasa
1/4 cucharada de canela en polvo
2 1/4 taza de agua
1/4 cucharada de nuez moscada en polvo
1/4 taza de azucar
½ taza de arroz sin cocinar
1/4 cucharada de sal
½ taza de pasas (opcional)

Combine leche en polvo con agua, agregue azucar, sal especies, arroz y pasas en una cacerola para horno. Mezcle bien. Cubralo con papel de aluminio y cocine al horno a 325 grados por 1 hora. Revuelva varias veces durante ese tiempo. Sirvalo caliento ó helado.